

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 4

**Artikel:** Le protezioni che aiutano a vincere

**Autor:** Mathys, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001748>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le protezioni che aiutano a vincere

Il 40 per cento degli incidenti nello sport si verifica in quattro discipline soltanto: ciclismo, inline skating, sci e snowboard. Per ridurre al minimo casi e gravità delle lesioni sportive l'upi intende aumentare il numero di quanti usano le protezioni grazie ad una campagna pluriennale, denominata «Enjoy sport – protect yourself».

*René Mathys*

**I**l ciclismo e lo sci rientravano negli sport più diffusi fra la popolazione svizzera già sulla base delle statistiche dell'ASS elaborate nel 1984 e nel 1994. Negli anni '90 si sono aggiunti ad essi il pattinaggio inline e lo snowboard, divenuti fra gli sport più amati nel breve volgere di pochi anni. Il denominatore comune fra i quattro sport è il fatto di venire praticati al di fuori di qualsiasi struttura, per cui né la formazione né l'attrezzatura sono oggetto di precise prescrizioni.

## **Lista di controllo per le protezioni personali**

Gli sport diventano pericolosi quando si verificano cadute o collisioni ad elevate velocità. In casi del genere si deve infatti eliminare in tempo brevissimo una notevole energia che il corpo non riesce ad assorbire senza lesioni. Ossa, muscoli e legamenti possono spesso essere «riparati», le lesioni al cervello e alla testa sono sovente irreparabili e comportano danni permanenti. Con l'uso regolare delle attrezature protettive si possono evitare fra il 20 ed il 50% delle lesioni sportive o limitarne la gravità. Quanto basta per osservare alcune semplici regole.

- Utilizzare regolarmente le protezioni consigliate
- Sfruttare le possibilità di affittare/prendere in prestito; attenzione all'igiene
- In caso di acquisto controllare le seguenti indicazioni per i caschi:
  - Bicicletta/inline: EN 1078
  - Sport sulla neve: EN 1077
  - Equitazione: EN 1384
  - Hockey su ghiaccio: EN 967
- Provare il casco e verificare che aderisca perfettamente
- Non applicare adesivi o vernice sul casco
- Indossare nel modo adatto le protezioni, verificare che siano adatte al proprio corpo
- Controllare regolarmente le protezioni
- Sostituire il casco se presenta danni esterni come graffi profondi o spaccature
- Dopo uno scontro o una caduta seri sostituire il casco anche se non presenta difetti visibili, in quanto imbottiture difettose ammortizzano meno i colpi
- Come monitor fungere da esempio; indossare sempre le protezioni

## **Le conseguenze di un decesso...**

Chi potrebbe più immaginare ormai una partita di disco su ghiaccio in cui i giocatori non portano casco ed il portiere si limita ad un berretto per non farsi abbagliare dal riflesso dei riflettori sul ghiaccio? L'hockey moderno è divenuto talmente veloce e dinamico che anche gli arbitri portano il casco, devono farlo perché lo prescrivono le norme della federazione!

Anche la Federazione internazionale di ciclismo UCI, con sede in Svizzera, non è stata a guardare. Nello scorso mese di marzo il professionista kazaco Andrej Kiwilev è rimasto vittima di una caduta durante la classica Parigi–Nizza ed è morto a seguito delle lesioni riportate alla testa. Ora per gli allenamenti e le corse su strada è stato introdotto l'obbligo del casco di protezione. I professionisti della bicicletta, con il loro notevole impatto mediatico, diventano quindi per questo aspetto degli esempi da seguire. Si deve ora introdurre un obbligo del casco anche per chi va in bicicletta nel tempo libero? Direi di no, perché l'obbligo ha senso solo se viene accettato ovvero se circa il 40% dei ciclisti già indossa un casco ed il 60% circa è favorevole alla sua introduzione. Le direttive che non vengono rispettate fanno più male che bene.

Le statistiche attuali mostrano le seguenti percentuali nell'uso del casco, a prescindere dalle classi di età:

- sci 14%
- pattinaggio inline 15%
- snowboard 17%
- ciclismo in generale 27% (una distinzione fra strada e rampichino è prevista nel rilevamento 2003).

## **Per una pratica sicura**

Il messaggio della campagna upi «Enjoy sport – protect yourself» è semplice: nella pratica dello sport proteggiti con l'attrezzatura adatta e con misure ulteriori. Per le singole discipline ciò significa:

- pattinaggio inline con casco e protezioni per gomiti, ginocchia e polsi; al tramonto e di notte sempre con luci (davanti bianca, dietro rossa);
- ciclismo con casco, occhiali e guanti; al tramonto e di notte con luci (davanti bianca, dietro rossa);
- sci con casco e attacchi controllati ogni anno;
- snowboard con casco e protezioni per i polsi.

Per tutti si tratta poi di adeguare modo di procedere e velocità alle effettive capacità.



### Concorso

1. Di quali elementi è composto l'equipaggiamento di protezione completo per l'inline?

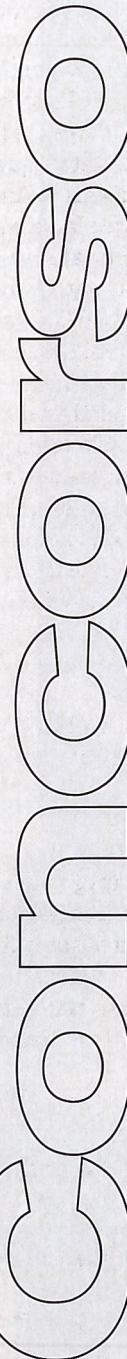
a \_\_\_\_\_ c \_\_\_\_\_

b \_\_\_\_\_ d \_\_\_\_\_

2. Acquisti un casco per sport sulla neve.  
A cosa dai peso?

3. Se all'imbrunire sei ancora in viaggio con la mountain bike come ti rendi visibile?

4. Quale elemento dell'equipaggiamento da sci lasci controllare e regolare ogni anno?



### Possibilità di vincita

#### 1<sup>a</sup> estrazione

inizio della stagione invernale,  
31 ottobre 2003

In palio: 50 caschi NUTS titan alla moda e del valore di CHF 139.– nonché 50 maschere PROXIMA smoke del valore di CHF 69.90 offerti da ALPINA

#### 2<sup>a</sup> estrazione

inizio della stagione estiva, 31 marzo 2004

In palio: 30 protezioni per l'inline skating (3 elementi) nonché premi singoli della ROLLERBLADE e 50 caschi ETHOS rosso del valore di CHF 159.– offerti da ALPINA

#### 3<sup>a</sup> estrazione

estrazione principale del 31 maggio 2004  
Tutti coloro che rispondono al concorso e spediscono il tagliando partecipano automaticamente.

1<sup>o</sup> premio: una settimana di sport e cultura in Toscana per 2 persone offerta da FIT for LIFE

2<sup>o</sup> premio: un weekend (3 giorni) in una località sciistica per 2 persone offerto da ALPINA

3<sup>o</sup> premio: un buono per articoli sportivi del valore di CHF 1'300.– (valido in un negozio di articoli sportivi in Svizzera) offerto dall'Associazione Svizzera Negozi di Articoli di Sport ASNAS

### Mittente

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Età \_\_\_\_\_

Via/no \_\_\_\_\_

NPA/località \_\_\_\_\_

Qualora dovessi vincere un casco o le protezioni per l'inline:

Circonferenza testa cm \_\_\_\_\_

Taglia:

Bambini (XXS)     Donne (S)     Uomini (L)

### Indirizzo

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi  
Servizio sport  
Laupenstrasse 11  
3008 Berna

### Termine ultimo d'invio: 15 maggio 2004

Sono escluse le vie legali. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. Al concorso possono partecipare tutte le persone residenti in Svizzera. Gli articoli vinti non possono essere cambiati.

Ulteriori informazioni sulla campagna «Enjoy sport – protect yourself» e sulla partecipazione al concorso sono disponibili al sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch)

# A tutto gas!



Il gas naturale sostiene l'atletica leggera svizzera nei settori giovanile, di massa e di punta.

Grazie al gas naturale, all'Athletic Cup ed alla Kids Cup i giovani talenti possono dare sempre il massimo, sia in estate che in inverno.

[www.gaz-naturel.ch](http://www.gaz-naturel.ch)

**gas naturale** 